

УДК 796.922

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Анастасия Евгеньевна Глинчикова, преподаватель, Олег Леонтьевич Спицын, кандидат военных наук, старший преподаватель, Андрей Александрович Калмыков, старший преподаватель, Денис Владимирович Семенихин, преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В представленной статье приводится теоретический анализ средств и методов скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков. На основании проведенного исследования научно-методической литературы, наблюдения за тренировочным процессом спортсменов, а также по итогу анализа рабочей документации тренеров, авторами была выявлена необходимость в дополнительных экспериментальных разработках по поиску и определению более узкого целенаправленного круга эффективных средств и методов, их оптимального сочетания и распределения нагрузок различной интенсивности, отвечающих возрастным особенностям, спортивной квалификации, способных обеспечить специфичность тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков в области развития и совершенствования скоростно-силовой подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовая подготовка, высококвалифицированные спортсмены, лыжники-гонщики, лыжный спорт, тренировочный процесс.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF SPEED AND POWER TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SKIERS-RACERS

Anastasiya Evgenyevna Glinchikova, the teacher, Oleg Leontyevich Spitsyn, the candidate of military sciences, senior teacher, Aleksandr Andreevich Kalmykov, the senior teacher, Denis Vladimirovich Semenikhin, the teacher, Military Academy of Communication, St. Petersburg

Annotation

The presented article provides a theoretical analysis of the means and methods of speed-strength training of highly skilled skiers-racers. Based on the research of the scientifically-methodical literature, observation on the training process of the athletes, and also on the basis of the analysis of the working documentation of the trainers, the authors identified the need for additional experimental developments to find and identify a narrower targeted range of most effective tools and methods, their optimal combination and distribution of the loads of varying intensity, corresponding to the age characteristics, sports qualifications, able to provide specificity of training process for highly skilled skiers-riders in the field of development and improvement of speed-strength training.

Keywords: speed-strength training, highly skilled athletes, skiers-racers, skiing, training process.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования продиктована современными тенденциями лыжного спорта: рост конкуренции среди высококвалифицированных спортсменов, совершенствование инвентаря и технологий его подготовки, включение новых видов дисциплин на международных соревнованиях и т.д. Эти и иные факторы делают состязания более зрелищными, востребованными, воздействуют на результативность выступления спортсменов, а также содействуют интенсификации тренировочного процесса.

Скоростно-силовая подготовка является одной из главных составных частей современного тренировочного процесса лыжника-гонщика, так как от уровня её развития

зависит мощность усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками, быстрота и эффективность прохождения тактически сложных участков в особенности при непростых метеорологических условиях.

Авторы, изучив доступную научно-методическую литературу пришли к выводу, что в данном разделе подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков существует некоторый дефицит или же он неполно раскрыт, чтобы иметь широкое представление о содержании методов и средств, сочетании нагрузок разной интенсивности для развития и совершенствования скоростно-силовых способностей [1].

Задачей данного исследования является обзор и теоретический анализ методов и средств развития скоростно-силовых способностей у высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Скоростно-силовые способности характеризуются непределенными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины [3].

В ходе анализа научно-методической литературы, посвященной современному тренировочному процессу высококвалифицированных лыжников-гонщиков было отмечено, что специалисты особое внимание уделяют развитию силовых и скоростно-силовых способностей. Они являются одними из ключевых, от оптимального развития и совершенствования которых зависит конечный результат в выступлениях на соревнованиях разного уровня, так как для достижения поставленной цели необходимо на протяжении всей гонки поддерживать высокую скорость в сочетании с мощными отталкиваниями палками и лыжами, в особенности на технико-тактических сложных участках.

К развитию скоростно-силовых способностей рекомендуется приступать на втором этапе (летне-осеннем) подготовительного периода параллельно с развитием силовых способностей, быстроты, выносливости. Методы и средства, а также интенсивность, величину отягощений, продолжительность выполнения упражнений необходимо подбирать в зависимости от возрастных особенностей, спортивной квалификации, поставленных задач и др.

С целью развития и совершенствования скоростно-силовых способностей некоторые авторы предлагают в многолетней подготовке лыжников-гонщиков интервальный, переменный, повторный метод [4].

Исследователи же данной работы в процессе непосредственного наблюдения за тренировочным процессом высококвалифицированных лыжников-гонщиков, анализа рабочей документации тренеров и спортсменов отметили следующие оптимальные и эффективные методы: упражнения с отягощением, повторно-серийный, круговой, комплексный и метод прыжковых упражнений.

Повторно-серийный метод рекомендуется использовать на тренировочных занятиях с использованием лыжероллеров и прыжковой имитацией в подъем. Отметим, что прыжковая имитация как средство, является одним из действенных и способных обеспечить необходимую базу скоростно-силовой подготовленности в бесснежный период [2].

Эффективность кругового метода достигается за счет сбалансированного воздействия, выполняемых упражнений (по станциям), на все группы мышц, задействованных при передвижении на лыжах.

Поиск и подбор наиболее оптимальных и эффективных методов развития и совершенствования, того или иного физического качества, является одним из многочисленных факторов в системе целенаправленного процесса в условиях многолетней подготовки высококвалифицированных лыжников – гонщиков. Но также немаловажное значение имеет и правильное определение основных средств тренировочного занятия, рациональное распределение их объема и темпа выполнения в соответствии с принципами спортивной

тренировки [2].

В результате обзора специальной литературы авторы выделили основную классификацию средств развития и совершенствования в тренировочном процессе.

Средства, отраженные на рисунке 1, рекомендуется применять на всех этапах подготовительного и соревновательного периода, распределяя нагрузку индивидуально для каждого спортсмена в зависимости от возрастных особенностей, спортивной квалификации, задач и т.д.

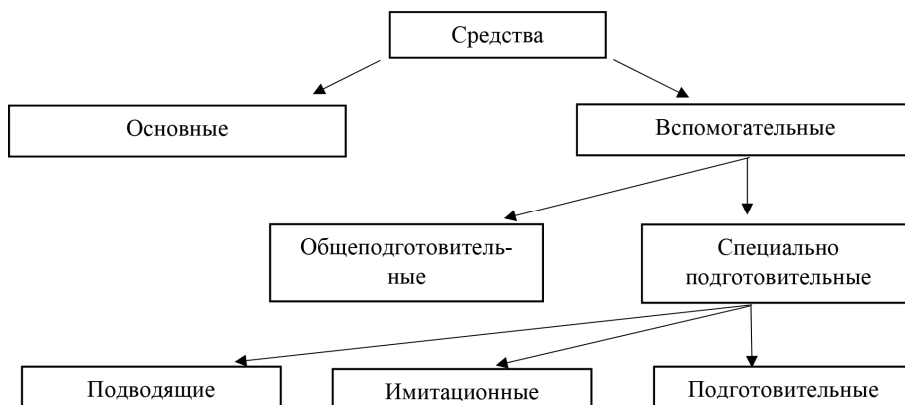


Рисунок 1 – Средства физического развития

В таблице 1 представлены примеры вышеперечисленных групп средств.

Таблица 1 – Основные и вспомогательные средства развития и совершенствования скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников- гонщиков

№	Основные тренировочные средства	Вспомогательные тренировочные средства
1	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками со средней или же высокой интенсивностью (ЧСС 140–160 уд/мин.).	Передвижение на лыжах с высокой интенсивностью (ЧСС 140–160 уд/мин.).
2	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками с около предельной интенсивностью (ЧСС 180 уд/мин. и выше).	Передвижение на лыжах повторным методом в подъем различной длины, средней и большой крутизны с высокой и/или около предельной интенсивностью.
3	Передвижение на лыжах, на отрезках 1/5-1/3 основной соревновательной дистанции (ЧСС 180 уд/мин. и выше).	Бег с прыжковой имитацией попеременного двухшажного хода в подъёмы с палками со средней и/или высокой интенсивностью (ЧСС 140–160 уд/мин.).
4	Контрольно-тренировочный бег на лыжах (ЧСС 180 уд/мин. и выше).	Гимнастические общеподготовительные упражнения: подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание рук в упоре на брусьях, приседания на одной ноге («пистолет»), приседания на двух ногах, выпрыгивания вверх из глубокого приседа, различные многоскоки по типу десятикратного прыжка, различные комплексы общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений.
5	Соревнования на лыжах.	Кроссовый бег на равнине и/или пересеченной местности с высокой и/или около предельной интенсивностью (ЧСС 180 уд/мин. и выше).
6		Плавание, спортивные игры, гребля, езда на велосипеде.

Указанные средства являются общими для спортсменов различной квалификации и возрастных категорий. Безусловно, соответствие выбранных средств поставленным задачам, рациональное сочетание нагрузок, определение необходимой интенсивности выполнения упражнений будет способствовать развитию скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Но, несмотря на разнообразие применяемых средств в лыжных гонках, авторы исследования считают, что при подготовке высококвалифицированных спортсменов

следует применять более узкий круг средств, наиболее полно отвечающих соревновательным условиям, способных обеспечить повышение специфичности и направленности тренировочного процесса для достижения желаемого результата в выступлениях на соревнованиях разного уровня. Важно отметить, что современных научных работ, раскрывающих проблематику данного вопроса и дающих информацию по содержанию средств и методов, направленных на развитие и совершенствование скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков в разных периодах годового цикла тренировочного процесса недостаточно. Отсутствие дополнительных данных затрудняет процесс рационального управления тренировочным процессом, что снижает продуктивность подготовки достойного резерва спортсменов в лыжных гонках.

Возникает потребность в дополнительных экспериментальных разработках по поиску и определению эффективных средств и методов, их оптимального сочетания и распределения нагрузок различной интенсивности. Особенно это актуально для спортсменов в возрасте 19-20 лет, когда требования к спортивно – техническим результатам резко возрастают в связи с переходом во взрослый спорт, а нагрузки на их уровне трудновыполнимы [5].

ВЫВОДЫ

Таким образом, обзор и анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод о том, что на данный момент в современном тренировочном процессе лыжников-гонщиков представлено большое разнообразие средств и методов физического развития, в частности направленных на совершенствование скоростно-силовых способностей.

Однако авторы работы видят перспективу дальнейших исследований в определении более узкого круга средств, способных обеспечить специфичность тренировочного процесса высококвалифицированных лыжников-гонщиков, отвечающих индивидуальным особенностям, в области развития и совершенствования скоростно-силовой подготовки.

Результаты экспериментальных разработок будут представлены авторами в следующих научных работах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев, А.А. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годового цикла : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Авдеев А.А. – СПб., 2007. – 23 с.
2. Куимов, А.А. Средства и методы тренировки в развитии скоростно-силовых способностей юношей лыжников-гонщиков / А.А. Куимов. – Режим доступа : <https://ds03.infourok.ru/uploads/doc/0bf5/00027cf4-0df27c82.docx> (дата обращения: 01.04.2019).
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2003. – 543 с.
4. Носова, Я.В. Влияние повторной тренировки на скоростно-силовую подготовку лыжников-гонщиков / Я.В. Носова, И.А. Филина // Известия Великолукской ГСХА. – 2015. – № 3. – С. 66-70.
5. Коробченко А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учебное пособие / А.И. Коробченко, Р.С. Лыженкова ; Иркутский гос. ун-т путей сообщения. – Иркутск. : [б.и.], 2014. – 59 с.

REFERENCES

1. Avdeev, A.A. (2007), *Construction of the training process of skiers - sprinters of mass discharges in the preparatory period of the annual cycle*, dissertation, St. Petersburg.
2. Kuimov, A.A. (2017), "Means and methods of training in the development of speed-power abilities of young men skiers-racers", available at: <https://ds03.infourok.ru/uploads/doc/0bf5/00027cf4-0df27c82.docx>.
3. Matveev, L.P. (2003), *Theory and methods of physical culture*, Physical Education and Sport, Moscow.

4. Nosova, Ya.V. and Filina, I.A. (2015), “The effect of re-training on speed - strength training of skiers-racers”, *Izvestiya Velikolukskoy GSKHA*, No. 3, pp. 66-70.

5. Korobchenko, A.I. and Lyzhenkova, R.S. (2014), *Speed-strength training of skiers-racers: training manual*, Irkutsk State University of Communications, Irkutsk.

Контактная информация: glincikovan@gmail.com

Статья поступила в редакцию 19.05.2019

УДК 796.011

**К ВОПРОСУ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СОТРУДНИКОВ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ**

Кирилл Юрьевич Горин, заместитель начальника кафедры,

Сергей Олегович Цекунов, доцент,

Павел Юрьевич Гвоздков, старший преподаватель,

Анастасия Андреевна Каримулина, курсант,

Дальневосточный юридический институт МВД России (ДВЮИ МВД России),

г. Хабаровск

Аннотация

Статистические данные свидетельствуют об увеличении количества преступлений, совершаемых в Российской Федерации в последние годы. Рост преступности диктует необходимость совершенствования профессиональной, в том числе и физической, подготовки сотрудников ОВД к выполнению служебных обязанностей. В статье представлены возможные пути по поиску эффективных способов совершенствования образовательного процесса по профессионально-прикладной физической подготовке как в системе, так и в вузах МВД России.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, МВД России, совершенствование физической подготовки, сотрудники полиции, организация профессиональной подготовки, курсанты и слушатели.

**ON THE ISSUE OF INCREASING EFFICIENCY OF PROCESS OF PROFESSIONAL
AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES IN THE SYSTEM OF THE
MIA OF RUSSIA**

Kirill Yuryevich Gorin, the deputy chief of department,

Sergey Olegovich Tsekunov, the senior lecturer,

Pavel Yuryevich Gvozdokov, the senior teacher,

Anastasia Andreevna Karimulina, the cadet,

Far East legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russia, Khabarovsk

Annotation

Statistics indicate an increase in the number of crimes committed in the Russian Federation in recent years. The growth of crime dictates the need to improve professional, including physical, training of the departments of internal affairs personnel for the performance of official duties. The article presents possible ways to find effective ways to improve the educational process in professional-applied physical training both in the system, and at the universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Keywords: applied physical training, Ministry of Internal Affairs of Russia, improvement of physical training, police officers, organization of professional training, cadets and trainees.

Профессиональная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является неотъемлемой частью при подготовке грамотных специалистов. Федеральный закон «о полиции», также приказы и иные подзаконные акты в системе МВД говорят нам о том, что качественное повышение профессиональной подготовки сотрудников ОВД стоит на передовых позициях. [1, 2].